

# Inhalt

**Inhalt 5**

**Vorwort 9**

**Das Haus der guten Laune 11**

## **1. Arbeit bereichert das Leben 13**

In der Warteschleife 14

Arbeitszeit ist kostbare Lebenszeit 16

Kurze Gebrauchsanweisung für dieses Buch 19

Gute Laune versus schlechte Laune 21

## **2. Sich im Arbeitsalltag lebendig fühlen 32**

Sehnsucht nach heiler Welt 33

Leben, um zu arbeiten, oder arbeiten, um zu leben? 35

Wie Stimmungen entstehen 38

Stimmungswechsel akzeptieren 47

## **3. In sich selbst ruhen 56**

Wenn das Private den Beruf belastet 57

Wo kommen sie her, unsere Launen? 59

Gute Laune ist ansteckend 66

Gedankenhygiene – Sorgen Sie gut für sich? 71

## **4. Den Arbeitsplatz gestalten 78**

Es könnte so schön sein **79**

Bunt ist die Welt **81**

Die Kraft der Gewohnheit **87**

Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft **93**

## **5. Selbstbestimmt bleiben – trotz widriger Umstände 99**

Kollegin Diva **100**

Andere Menschen, andere Weltbilder **102**

Ärger in positive Energie verwandeln **115**

Anerkennung und Feedback **122**

## **6. Keine Zeit verlieren 128**

Wenn die Zeit stillsteht **129**

Wie Wartezeit zu einer sinnvollen Zeit wird **131**

Ihre persönliche Zeit **138**

Die Gegenwart lieben **146**

## **7. Dem Körper geben, was er braucht 151**

Endlich Urlaub **152**

Zaubermittel Bewegung **154**

Gute Ernährung am Arbeitsplatz **160**

Besser schlafen, erholt aufwachen **163**

## **8. Höher, schneller, weiter – Leistungsdenken auf dem Prüfstand 169**

Ausbruch von zu Hause 170

Zufriedenheit wahrnehmen und genießen 173

Wenn schlechte Laune therapiebedürftig wird 178

Karriere – Top oder Flop? 181

## **9. Der Einfluss der Unternehmenskultur auf die Stimmung 192**

Unter dem Radar 193

Zufriedenheit fördern 196

Die Wir-Stimmung als Basis für eine gute

Unternehmensentwicklung 200

Macht und Grenzen von Führungskräften 203

**Gute-Laune-Coaching to go 217**

**Ausklang 220**

**Literatur und Links 222**

**Stichwortverzeichnis 226**

**Über die Autorin 229**